

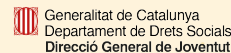
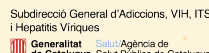
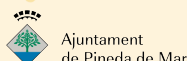
Guia de dinamització per a  
acompanyar l'exposició  
"Que no et venguin la llauna!"



Descobreix  
més a la web!



<https://www.ccmaresme.cat/buscadorjove/que-no-et-venguin-la-llauna/>



# Índex

## 1. Introducció (p.3)

## 2. Activitats per a cada plafó (p.4)

### 2.1. Descobrint la llauna (p.4)

### 2.2. Aprofundint en els ingredients principals (p.5)

### 2.3. Com ens afecta, de què depèn (p.6)

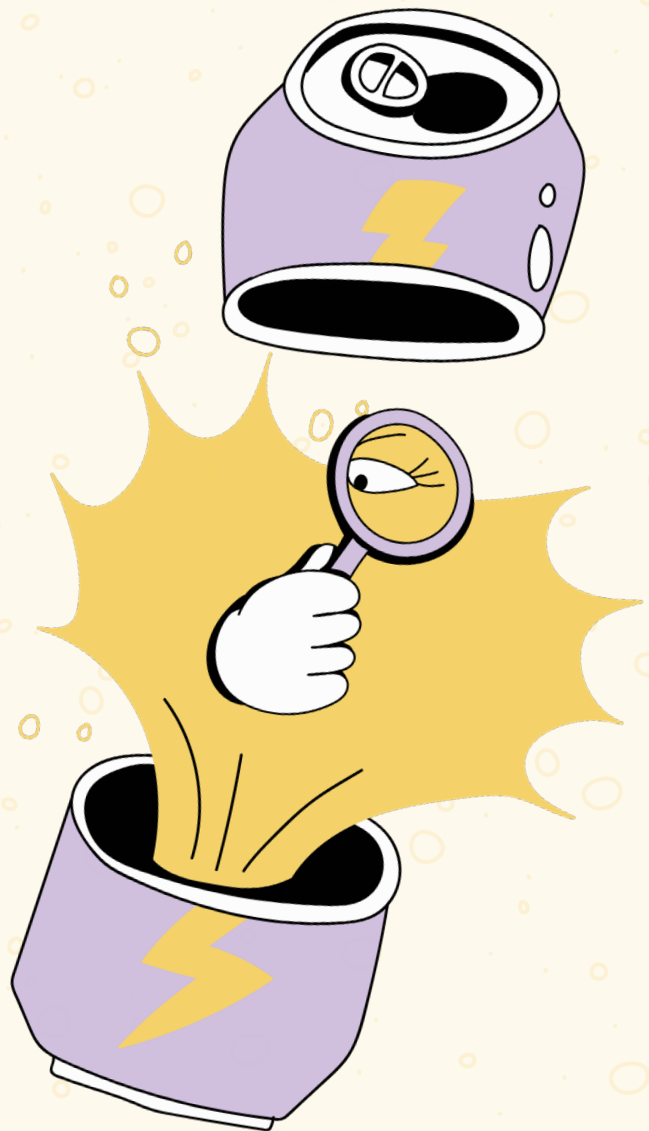
### 2.4. Desmuntant mites (p.7)

### 2.5 Tècniques publicitàries (p.7)

### 2.6. Hàbits saludables (p.8)

## 3. Glossari de paraules i conceptes (p.9)

## 4. Recursos per aprofundir (p.11)



# 1. Introducció

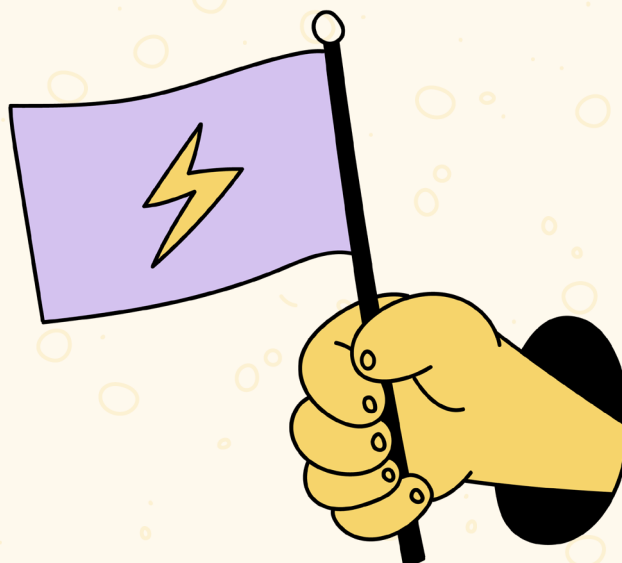
Aquest document s'ha elaborat com a material complementari de l'exposició "Que no et venguin la llauna!" i està adreçat als i les professionals que vulguin dinamitzar l'exposició als seus espais.

Té com a objectiu principal servir com a guia de dinamització per a acompanyar l'exposició amb activitats específicament dissenyades per aprofundir i reflexionar en els continguts que conformen cada plafó. Amb aquesta guia es pretén convertir l'exposició en una experiència interactiva, fent que les persones joves que la visitin no només rebin informació de forma passiva, sinó que s'involucrin activament en ella i puguin reflexionar sobre els seus hàbits, patrons de consum i presa de decisions del seu dia a dia en relació amb les begudes energètiques.

La guia s'estructura de manera que les activitats proposades s'adeqüen als continguts específics de cada plafó. Per tant, per a cada plafó, hi trobareu una proposta d'activitats detallada amb la següent informació:

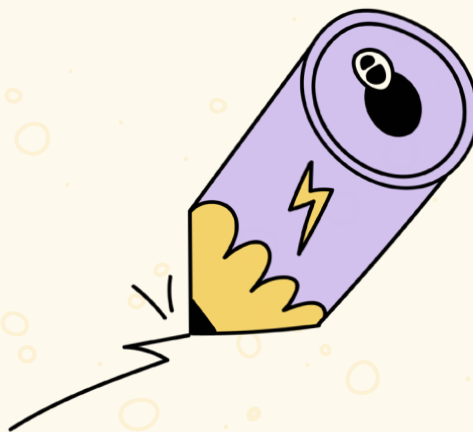
NOM DEL PLAFÓ				
Objectius	Activitats	Recursos	Temporalització	Avaluació

Cal aclarir, també, que aquesta guia està pensada per ser un recurs en constant actualització.



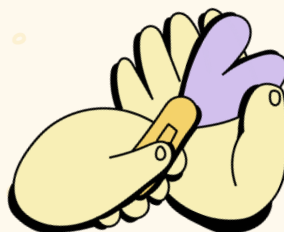
## 2. Activitats per a cada plafó

A continuació, s'exposen les taules de les activitats proposades per a cada plafó.



### 2.1. Descobrint la llauna

PLAFÓ 1: DESCOBRINT LA LLAUNA				
Objectius	Activitats	Recursos	Temporalització	Avaluació
Identificar què sabem de les BE.	<ol style="list-style-type: none"><li>Pluja d'idees a partir de la pregunta: Què en sabem de les BE? D'on venen? Què porten? Què poden causar?</li><li>Qüestionari sobre les BE que es pot fer entre tots/es. Escriure les diferents preguntes a la pissarra o cadascuna en un full i ells/es amb post-its han d'anar afegint les respostes. Al final de l'exposició compararem el que sabíem amb els continguts apresos.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pissarra</li><li>Post-its</li></ul>	15' per al qüestionari.	<ul style="list-style-type: none"><li>Llistat de coneixements previs.</li><li>Participació de les persones joves.</li></ul>



## 2.2. Aprofundint en els ingredients principals

PLAFÓ 2: DESCOBREIX, NOMBRA, IDENTIFICA ELS INGREDIENTS				
Objectius	Activitats	Recursos	Temporabilització	Avaluació
Identificar els components d'una beguda energètica.	1. Separar l'alumnat en grups i lliurar a cadascun una llauna de BE de marques diferents. Amb una taula annexa, hauran d'anar completant els diferents espais especificant la proporció en grams de cada substància.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llaunes BE de diferents marques.</li> <li>Taula en excel.</li> </ul>	30'	Taula completa
Comparar els components en marques diferents.	2. Les llaunes es poden anar passant de grup a grup i així anar veient les diferències entre marques 3. Debat posterior a partir de la pregunta "què us ha sorprès més?".		30'	Participació de l'alumnat.
Relacionar els components amb altres aliments que prenem al llarg del dia.	4. El sucre: Fer un mural on pengem diferents begudes i al costat una bosseta amb el sucre en grams que porta. Ex: suc tetrabrik, cacaolat, coca-cola, isotònica, BE. 5. Pensar en tots els aliments que mengem en un dia normal i fer la llista. Entrar a la pàgina <a href="http://www.sugar.org">www.sugar.org</a> a buscar cada aliment i escriure al costat la proporció de sucre que mengem al llarg del dia. Fer el sumatori i comparar-lo amb les recomanacions de l'OMS.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Envasos de diferents begudes.</li> <li>Mural</li> <li>Bosses petites</li> <li>Sucre</li> <li>Balança</li> <li><a href="http://www.sugar.org">www.sugar.org</a></li> </ul>	1h	<ul style="list-style-type: none"> <li>Participació de les persones joves.</li> <li>Cada persona jove pot fer un propòsit per als propers mesos de reduir consum de sucres.</li> </ul>

## 2.3. Com ens afecta, de què depèn

PLAFÓ 3: COM ENS AFECTA, DE QUÈ DEPÈN				
Objectius	Activitats	Recursos	Temporització	Avaluació
Reflexionar sobre el Triangle de Zinberg.	1. Explicació teòrica del triangle de Zinberg.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Llaunes BE de diferents marques.</li> <li>Taula en excel.</li> </ul>	10'	
Identificar conceptes relacionats amb el consum.	2. Explicació teòrica de conceptes com: droga, tolerància, dependència, consum abusiu...		20'	
Identificar situacions relacionades amb la BE.	3. A partir de les històries de l'exposició, assenyalar persona, substància i context de cada una d'elles.	Es pot preparar una taula i que les persones joves vagin completant els diferents camps en funció de cada història o també en format oral.	30'	Taula completa
Relacionar patrons d'ús amb alternatives a la BE.				



## 2.4. Desmuntant mites

PLAFÓ 4: DESMUNTANT MITES				
Objectius	Activitats	Recursos	Temporallització	Avaluació
Identificar les diferències entre BE i B isotònica.	Amb una ampolla de beguda isotònica, llegir els ingredients i valorar entre tots i totes quina diferència troben.	Ampolla de beguda isotònica.	10'	Diferències localitzades.
Valorar avantatges i inconvenients d'ambdues begudes.	Basant-nos en els pros i contres del plafó 4, les persones joves poden pensar eslògans per a un post a l'Instagram fent recomanacions amb situacions concretes.		45' - 60'	Posts d'Instagram.

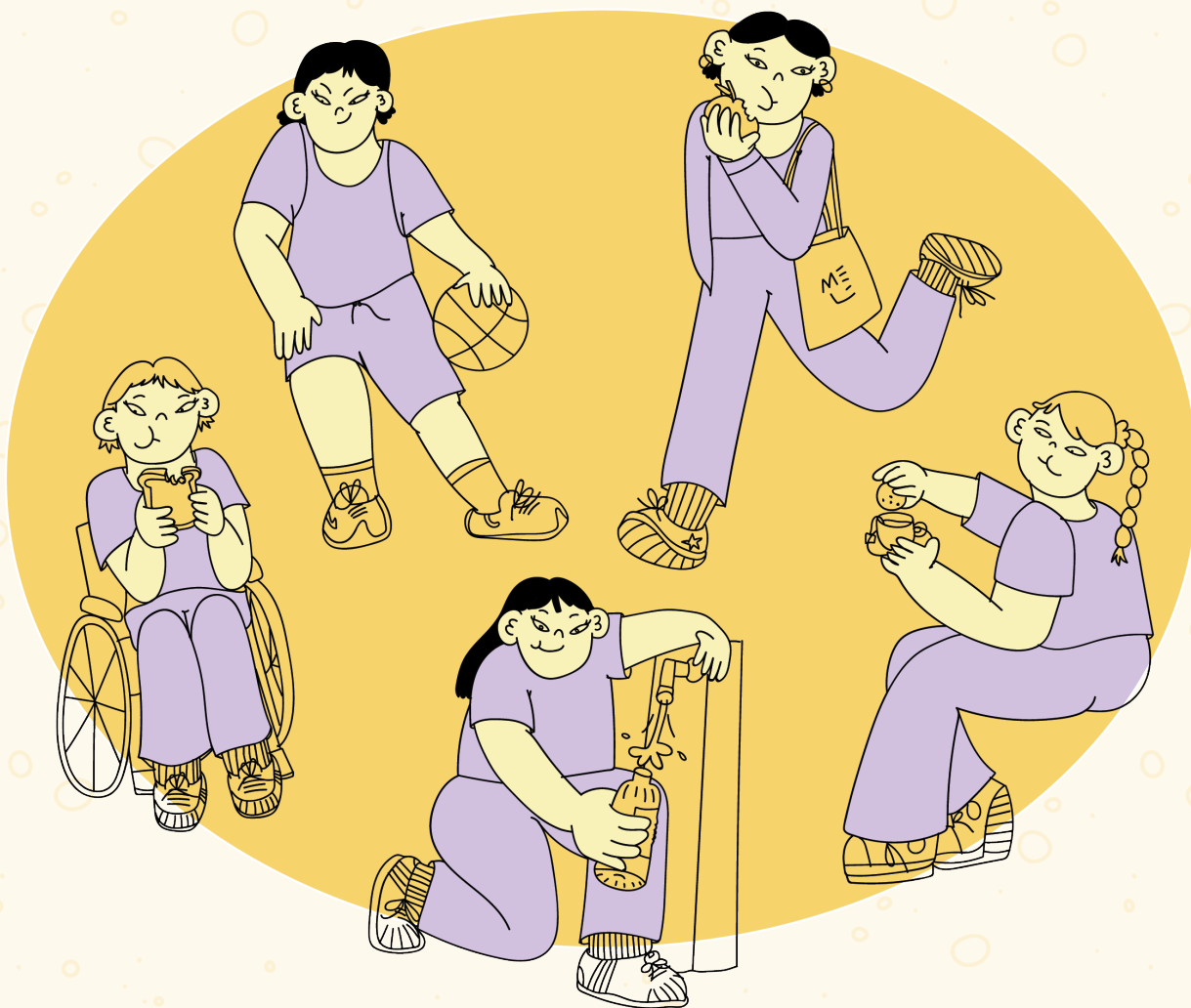
## 2.5 Tècniques publicitàries

PLAFÓ 5: T'HAN VENUT LA LLAUNA?				
Objectius	Activitats	Recursos	Temporallització	Avaluació
Reflexionar sobre la societat de consum i com el mercat ens genera necessitats.	Debat a partir de la informació del plafó. Com el mercat determina la nostra decisió a l'hora de consumir un determinat producte? S'hauria de regular? Com podem ser més autònoms/es a l'hora de decidir?			Participació de les persones joves en el debat.
Relacionar les estratègies de venda amb el que pretenen aconseguir.	Elaborar entre tot el grup una llista d'estratègies que apareixen al plafó i pensar en l'objectiu que pretenen. Aquestes idees es poden escriure en pos-its i enganxar-los a cada situació del plafó.	Post-its		Llistat



## 2.6. Hàbits saludables

PLAFÓ 6: TENIR ENERGIA: UNA QÜESTIÓ D'HÀBITS!				
Objectius	Activitats	Recursos	Tempo-ralització	Avaluació
Identificar conductes saludables i comparar-les amb les no saludables.	Es lliurarà a les persones joves gomets de dos colors, verds i vermells, i caldrà que marquin la conducta saludable (verd) i la no saludable (vermell) amb un gomet al plafó.	Gomets verds i vermells.	15'	Localització de les 10 diferències.
	Se us n'acut alguna més que no estigui representada i que observeu habitualment?			Participació de les persones joves.





### 3. Glossari de paraules i conceptes

<b>Additiu</b>	Substància química o ingredient que s'afegeix a la beguda per millorar-ne les propietats, com el sabor, la textura, la durada de la seva eficàcia o altres aspectes relacionats amb la seva funcionalitat o comercialització.
<b>Ansietat</b>	Resposta natural del cos davant situacions percebudes com a amenaces, estrès o preocupació. És una sensació d'aprensíó o nerviosisme que pot estar acompanyada de símptomes com palpitations, sudoració, inquietud i dificultat per concentrar-se. Tot i que una certa quantitat d'ansietat és normal i pot ser útil en situacions de perill, l'ansietat excessiva o crònica pot ser perjudicial per a la salut i el benestar.
<b>Arrítmia</b>	Irregularitat en el ritme cardíac, és a dir, quan el cor batega de manera anormal. Normalment, el cor d'una persona batega a un ritme regular i constant, però en els casos d'arrítmia, aquest ritme es veu alterat.
<b>Beguda Energètica (BE)</b>	Refresc altament estimulants degut a un gran contingut de cafeïna, taurina i sucre. Conté additius per tal de tenir un sabor agradable i atractiu.
<b>Beguda isotònica</b>	Beguda dissenyada específicament per rehidratar i reposar els electrolits perduts durant l'exercici físic intens. Solen contenir aigua, carbohidrats (sucres) per reposar l'energia gastada durant l'exercici, i electrolits com el sodi i el potassi per reemplaçar els minerals perduts a través de la suor.
<b>Dependència</b>	Necessitat de consumir una substància de manera repetitiva per a trobar-se millor i no trobar-se malament.
<b>Droga</b>	Segons la OMS és "tota substància, terapèutica o no, que introduïda en l'organisme per qualsevol via d'administració (inhalació, ingestió, fricció, administració parenteral, endovenosa) produeix d'alguna manera una alteració del natural funcionament del Sistema Nerviós Central de l'individu i a més, és susceptible de crear dependència, ja sigui psicològica, física o ambdues".
<b>Hàbit saludable</b>	Pràctica o comportament que promou la salut física, mental i emocional d'una persona. Aquests hàbits acostumen a incloure activitats com menjar una dieta equilibrada, fer exercici regularment, dormir prou hores, gestionar l'estrès de manera efectiva, mantenir relacions socials positives i evitar substàncies nocives.

<b>Substància depressora</b>	Que té un efecte sobre el sistema nerviós central, retardant o disminuint l'activitat cerebral. Això pot provocar una sensació de relaxació, son i calma, així com també pot disminuir la sensació de dolor.
<b>Substància estimulant</b>	Que té un efecte sobre el sistema nerviós central augmentant l'activitat cerebral. Aquestes substàncies poden provocar un augment en els nivells d'energia, alerta i concentració, així com també poden elevar el ritme cardíac i la pressió arterial.
<b>Taquicàrdia</b>	Terme mèdic que fa referència a un ritme cardíac accelerat, és a dir, quan el cor batega més ràpidament del normal. Normalment, el ritme cardíac en repòs d'una persona adulta sana oscil·la entre 60 i 100 batecs per minut.
<b>Tolerància</b>	Quan el cos s'acostuma a una substància i es necessita més quantitat per sentir els mateixos efectes. Per exemple, si es pren molta cafeïna cada dia, al cap d'una estona es pot necessitar més cafè per sentir-se despert com es feia abans amb menys. Això pot passar amb moltes drogues, i pot ser perillós si no es té cura.
<b>Triangle de Zinberg</b>	Teoria que explora com les substàncies, el context social i la personalitat de l'individu interactuen per influir en l'ús de les drogues. Considera les propietats de la droga, com la via d'administració i els seus efectes; el context social, com les normes i les actituds; i la personalitat de l'usuari, com les seves creences i experiències. Aquest model busca entendre l'ús de les drogues des d'una perspectiva ampla, tenint en compte múltiples factors que influeixen en els comportaments relacionats amb les drogues.



## 4. Recursos per aprofundir

### WEBS D'INTERÈS

- [sinAzucar.org](http://sinAzucar.org)
- [TRACA \(Consell Comarcal del Garraf\)](#)
- [Begudes energètiques - Agència Catalana de Seguretat Alimentària](#)
- [Cafeïna - Agència Catalana de Seguretat Alimentària](#)
- [Els sucres - Canal Salut](#)

### SERVEIS AL TEU ABAST

- Rula, Servei Intermunicipal d'atenció i prevenció d'usos de drogues i pantalles de Calella, Malgrat, Palafolls i Tordera. 661 741 522 / @serveirula

### ALTRES MATERIALS

- [Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones \(OEDA\) \(deseembre 2023\)](#)
- [Infografía bebidas energéticas - ESTUDES 2023](#)
- [Informe bebidas energéticas - ESTUDES 2023](#)
- [Recomendaciones de consumo de bebidas energéticas - AESAN 2022](#)
- [Igual que prendre 3 cafès i 6 sobres de sucre: els efectes sobre la salut de les begudes energètiques - 3Cat](#)
- [El risc ocult de les begudes energètiques - RTVE](#)
- [Begudes energètiques i brioixeria industrial - Adolescents TV](#)



Una producció de



## Coordinació tècnica

Cristina Trullols Hernández  
Verònica Pérez Sánchez



## Elaboració de continguts

Cristina Trullols Hernández  
**Tècnica d'informació juvenil**  
Oficina Jove del Maresme-Sidral  
(Ajuntament Mataró)

Verònica Pérez Sánchez  
**Tècnica de Joventut**  
Consell Comarcal  
del Maresme

Manel Ubeda Suari  
**Tècnic de Comunicació**  
Consell Comarcal del Maresme

Nati Puvill Zaragoza  
**Tècnica de Joventut**  
Consell Comarcal del Maresme

Mònica Bertran Garcia  
**Tècnica de Joventut**  
Ajuntament d'Argentona

Gemma Ruiz Mora  
**Educadora Social**  
Ajuntament d'Argentona

Mar Latorre Murcia  
**Tècnica de Promoció en la Salut**  
Ajuntament de Pineda de Mar

Meritxell Marin Casas  
**Dinamització Juvenil**  
Ajuntament de Pineda de Mar

Marta Claramunt Egea  
**Tècnica de Salut**  
Agència Catalana de la Joventut

Ivette Callorda Boniatti  
**Tècnica d'Esports**  
Consell Esportiu del Maresme

Oriol Segovia Minguet  
**Tècnic de prevenció d'addiccions**  
Agència de Salut Pública de Catalunya.  
Departament de Salut

Joan Sabater Martí  
**Tècnic de prevenció en els usos de drogues**  
RULA, Servei Intermunicipal d'atenció  
i prevenció d'usos de drogues i pantalles

Miquel Paredes Castellà  
**Dietista-Nutricionista**  
Institut Català de la Salut

## Il·lustració, disseny gràfic i maquetació

Maria Agüero Iglesias



## Edició i gravació del video

Rafa Aguilera Muñoz



Agraïments a les persones joves que han participat al video de la campanya.  
**Any de producció 2024**